

健康

国民の約半数が影響を受けている疾患

花粉症は、スギやヒノキ、イネなどの植物の花粉が原因で起こるアレルギー疾患です。主な症状には、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血などがあり、季節ごとに異なる花粉が飛散するため、一年中発症する可能性があります。症状が重い場合には、夜間眠れなくなったり、日常生活や仕事の効率が低下したりすることもあります。

花粉が多い時期は、帰宅する際に衣服について花粉をはたいてから家に入ることや、メガネやマスクを着用して花粉の侵入を防ぐことが有効です。主な治療には抗ヒスタミン薬が用いられますが、眠気や喉の渇きなどの副作用が出ることがあります。そのため、副作用の少ない薬の開発が進んでいます。アレルギー体質改善を目的とした舌下免疫療法も行われています。スギ花粉症とダニアレルギーに対しては保険適用が認められていますが、効果を得るには3~5年の継続が必要です。

現在は、従来品種に比べて花粉飛散量が約1/10に抑えられた「少花粉スギ」や全く出さない「無花粉スギ」が開発され、全国で植え替えが進められています。

花粉症は完治が難しいため、花粉が飛散する前から薬を服用し、適切な対策を行いながら快適に過ごす工夫が大切です。

[障害者支援施設向陽園 看護師 高橋 奈緒]



花粉症対策にも腸活を!

食

腸には腸内細菌が数百兆個存在し、全身の免疫機能のバランスを調節しています。腸内環境が乱れると、免疫のバランスが崩れ、過剰なアレルギー反応が起こりやすくなり花粉症の症状が悪化する可能性があります。

<善玉菌を増やす食べ物>

①発酵食品・善玉菌を含む食品

ヨーグルト、納豆、キムチ、味噌、ぬか漬け、チーズ、甘酒等

②食物繊維、オリゴ糖：善玉菌のエサになる食品

食物繊維…海藻類、キノコ類、豆類、リンゴ、さつまいも、里芋等
オリゴ糖…玉ねぎ、長ねぎ、バナナ、ごぼう、大豆・大豆製品、はちみつ等

①の食品と②の食品を一緒に摂ることで、腸内環境が効率的に整います。

効果的な組み合わせ

・納豆 + キムチ / ・ヨーグルト + バナナ / ・味噌 + わかめ

※毎日少しずつ継続して摂取するのが効果的です。

また、食品添加物や加工食品、砂糖の摂りすぎは腸内環境を悪化させ、過剰なアレルギー反応が起こりやすくなります。普段の食事や生活習慣を見直し、花粉症の症状緩和を目指しましょう。

[障害者支援施設向陽園 管理栄養士 渡邊 恵理]

愛泉会の各委員会より

研修検討委員会

委員会報告

愛泉会では、法人本部による人材育成研修、法人内各委員会や各種会議主催の研修、外部研修への派遣と、多様な研修機会が準備されています。

法人内外の研修の開催時期や内容の重複を避けつつ、職員階層に合わせた効率的な研修を実施するため、研修検討委員会では調整機能を担っています。具体的には、①法人研修について、事業所長からの研修効果についての意見集約、②支援現場のニーズを踏まえた研修内容についての提案、③法人内各委員会・各種会議主催の研修について、実施主体の役割分担や内容と時期の

調整を行っています。

研修計画は年間カレンダー形式で、職員用クラウド内で都度更新されます。事業所運営に必要な法定研修、義務化となっている研修等が広がる現状も考慮し、研修効果の最大化と、企画実施や参加について負担の省力化、双方の両立を目指しています。今後は、外部研修と法人内研修との連動も意識しながら、愛泉会研修体系のブラッシュアップにも取り組んでいきます。

[研修検討委員会 委員長 吉田 一斉]

日々是好日

愛泉会で働いて..

愛泉会には様々な職種があり多くの職員が働いています。今回は“令和7年度入職者”にスポットをあてました。



デイサービス
たんぼぼ工房

支援員
大泉 有理紗

愛泉会で働かせていただき、もうすぐ9カ月となります。利用者や先輩方より学ばせていただく毎日ですが、特に自分は利用者の「その人らしさ」を深く考える瞬間が増えました。たんぼぼ工房では利用者の手織りに関わる場面があります。そこで利用者が選ぶ色や糸の質感、その表現一つひとつに自分らしさが宿っていて、とても大事な部分にふれさせていただいていると感じます。手織りだけでなく様々な場面に宿る「その人らしさ」を、関わる自分は尊重できているかと振り返り進む毎日です。未熟で悩むことも多いですが、みなさまに学ばせていただきながら、支援員としても人間としても成長していけるよう頑張りたいと思います。



デイサービス
ちこそんぼ

支援員
近藤 隼

人の役に立つ仕事をしたいと思い福祉の道を志し、障がい者施設で働くという機会が巡ってきたときは、福祉の学校を卒業し良かったと強く思いました。実際に働く中、相手への理解や話す声を聞き取れず利用者から怒られることもありました。接し方が分からず逃げ腰だったところ、利用者は態度の変化に敏感なことや構えずに支援に望んだ方が良くアドバイスを受けました。話を聞く際は声だけでなく相手を理解する為に必要なことは何か考え、椅子の位置を工夫し話を聞いてみました。この場面をきっかけに上手いかわいなくともなぜかと考え、支援に取り組むことを学びました。今後も自分が目指した支援を提供できるよう日々精進していきたいと思います。



障害者支援施設
向陽園

支援員
安孫子 里音

私は、今年の4月に入職し向陽園に配属となりました。昨年までは、別法人の事業所で勤務していました。私にとって初めての転職となったため、入職当時不安も多くありました。実際に現場に出たときも慣れない環境や利用者への戸惑い日々でした。しかし、現在では仕事にやりがいを感じられるようになりました。私が、意欲的に仕事に取り組めるようになったのは、上司や先輩職員の方々の温かいお言葉やご指導があったからだと思います。今後も周囲の方々への感謝の気持ちを忘れずに、仕事を行っていききたいと思います。